BIULETYN URZĘDOWY
GŁÓWNEGO KOMITETU KULTURY FIZYCZNEJ

WARSZAWA, dn. 30 kwietnia 1958 r. **Nr 4** **Poz. 19—20**

TREŚĆ

19.

REGULAMIN

„MŁODZIEŻOWEJ ODZNAKI SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ"

I. Postanowienia ogólne

§ 1.

„Młodzieżowa Odznaka Sprawności Fizycznej" (MOSFiz) jest jednym ze środków zmierzających do wszechstronnego rozwoju fizycznego, wzmocnienia zdrowia i podniesienia poziomu sprawności fizycznej młodzieży — przyszłych budowniczych Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej.

§ 2.

Wprowadza się cztery rodzaje odznaki:
1) odznaka żelazna,
2) odznaka brązowa,
3) odznaka srebrna,
4) odznaka złota,
przyznawanej za wypełnienie warunków określonych regulaminem odznaki dla odpowiednich kategorii wieku.

§ 3.

1) Dla każdego rodzaju odznaki ustala się dwa stopnie sprawności oznaczone następującymi symbolami:
II — podstawowy, łatwiejszy,
I — wyższy, trudniejszy.
2) Przyznaje się odznakę takiego stopnia, jakiemu odpowiadają uzyskane wyniki.

§ 4.

Ustala się następujące kategorie wieku:
12 lat
13 — 14 lat
15 — 16 lat
17 — 18 lat

§ 5.

Przy zaliczaniu do kategorii wieku bierze się pod uwagę ilość lat, które ubiegający się o odznakę kończy w roku zdobywania norm.

II. Zdobywanie odznaki

§ 6.

Odznakę określonego rodzaju przyznaje się odpowiednio do kategorii wieku i poziomu posiadanej sprawności:

1) dla kategorii wieku 12 lat — odznakę żelazną,
2) dla kategorii wieku 13 — 14 lat — odznakę żelazną, brązową,
3) dla kategorii wieku 15 — 16 lat — odznakę żelazną, brązową, srebrną,
4) dla kategorii wieku 17 — 18 lat — odznakę żelazną, brązową, srebrną, złotą.

§ 7.

Ubiegający się o „Młodzieżową Odznakę Sprawności Fizycznej" muszą zdać sześć norm wykazanych w zestawie ćwiczeń i norm — załączniku do niniejszego regulaminu.

§ 8.

Zdobywanie norm na „Młodzieżową Odznakę Sprawności Fizycznej" poprzedzane jest badaniami lekarskimi.

§ 9.

1) Okresem realizacji każdego z wymienionych rodzajów odznaki jest rok szkolny.
2) W ciągu jednego roku szkolnego można zdobyć tylko jeden rodzaj odznaki.

§ 10.

Prawo przygotowywania do zdobywania „Młodzieżowej Odznaki Sprawności Fizycznej" posiadają:
a) szkoły,
b) szkolne ośrodki, koła lub kluby sportowe,
c) domy młodzieżowe, obozy, kolonie,
d) organizacje skupiające młodzież,

§ 11.

Przeprowadzanie prób na „Młodzieżową Odznakę Sprawności Fizycznej" organizują:

a) dla młodzieży szkolnej — nauczyciele wychowania fizycznego,
b) dla młodzieży pozaszkolnej — komitety kultury fizycznej poprzez powołane w tym celu komisje MOSFiz.

§ 12.

1) Osoby, które nie mają możliwości przygotowania się do zdobycia normy z pływania, ze względu na brak odpowiednich do tego warunków, mogą być zwolnione ze zdobywania tej normy.
2) Zwolnienie ze zdobywania normy pływania może mieć miejsce jedynie przy ubieganiu się o odznakę II stopnia.
3) Prawo zwolnienia ze zdobywania normy pływania przysługuje wyłącznie wojewódzkim komitetom kultury fizycznej.

III. Dokumentacja

§ 13.

Wprowadza się następującą dokumentację:

1) kartę (zeszyt) zdobywania norm,
2) legitymację „Młodzieżowej Odznaki Sprawności Fizycznej",
3) księgę ewidencyjną zatwierdzonych oznak MOSFiz.

§ 14.

1) Dokumentem stwierdzającym wypełnienie warunków do uzyskania odznaki żelaznej jest karta (zeszyt) zdobywania norm zawierająca potwierdzenie zdobytych norm.
2) Adnotacje o wypełnieniu warunków na pozostałe rodzaje odznaki dokonuje się bezpośrednio w legitymacji.

§ 15.

Legitymacje „Młodzieżowej Odznaki Sprawności Fizycznej" wydają bezpłatnie komitety kultury fizycznej na podstawie kart (zeszytu) zdobywania norm.

§ 16.

Posiadanie legitymacji „Młodzieży Odznaki Sprawności Fizycznej" uprawnia do noszenia odznaki MOSFiz.

§ 17.

Osoby, którym przyznano prawo do noszenia „Młodzieżowej Odznaki Sprawności Fizycznej", nabywają ją na koszt własny.

§ 18.

Księgę ewidencyjną zatwierdzonych odznak prowadzą komitety kultury fizycznej.

§ 19.

W wypadku zagubienia lub mimowolnego zniszczenia legitymacji „Młodzieżowej Odznaki Sprawności Fizycznej" komitet kultury fizycznej, który zatwierdził ostatnią odznakę, wydaje duplikat na podstawie księgi ewidencyjnej zatwierdzonych odznak.

IV. Postanowienia końcowe

§ 20.

Komitety kultury fizycznej opracowują sprawozdania dotyczące ilości zdobytych odznak MOSFiz dla władz nadrzędnych, zgodnie z ich wytycznymi.

§ 21.

Prawo dokonywania zmian w niniejszym regulaminie przysługuje wyłącznie Głównemu Komitetowi Kultury Fizycznej.

20.

ZESTAW ĆWICZEŃ I NORM M.O.S.Fiz.

Rodzaj ćwiczeń	Dziewczęta							
	12 lat		13—14 lat		15—16 lat		17—18 lat	
	żelazna		brązowa		srebrna		złota	
	II	I	II	I	II	I	II	I
Gimnastyka	w/g załącznika							
Pływanie	w/g załącznika							
Bieg 60 m.	11,2	10,0	10,8	9,8	10,5	9,6	10,5	9,5
Skok w dal lub	2,75	3,20	3,00	3,45	3,20	3,60	3,25	3,65
skok wzwyż	0,80	0,95	0,90	01,00	0,95	01,05	0,95	01,10
Rzut piłką palantową lub	20	25	25	30	—	—	—	—
rzut granatem 500 g. lub	—	—	—	—	17	20	20	25
pchnięcie kulą 4 kg.	—	—	—	—	5.00	6,00	6.00	7.00
Marszobieg 1000 m. lub	8.00	7.30	7,30	7.00	7.00	6,30	6,30	6,00
wycieczki piesze	6 km.	8. km.	9 km.	12 km.	10 km.	12 km.	12 km.	15 km.

ZESTAW ĆWICZEŃ I NORM M.O.S.Fiz.

Rodzaj ćwiczeń	Chłopcy							
	12 lat		13 — 14 lat		15 — 16 lat		17 — 18 lat	
	żelazna		brązowa		srebrna		złota	
	II	I	II	I	II	I	II	I
Gimnastyka	w/g załącznika							
Pływanie	w/g załącznika							
Bieg 60 m.	10,4	9,6	10,0	9,2	9,5	8,7	–	–
100 m.	–	–	–	–	–	–	14,5	14,0
Skok w dal lub	3,20	3,65	3,45	3,90	3,90	4,40	4,00	4,50
skok wzwyż	95	110	105	115	115	125	120	135
Rzut piłką palantową lub	30	35	35	40	–	–	–	–
rzut granatem 500 g. lub	–	–	20	25	20	30	35	45
pchnięcie kulą 5 kg.	–	–	–	–	6,50	7,50	7,50	8,50
Marszobieg 1000 m.,	7,30	7,00	6,30	6,00	–	–	–	–
1500 m.,	–	–	–	–	8.00	7,30	7,30	7,00
lub wycieczki piesze	6 km.	8 km.	9 km.	12 km.	12 km.	15 km.	15 km.	17 km.

Normy pływania dziewcząt i chłopców

Kategoria wieku 12 lat

II stopień

1. Przepłynięcie dystansu 15 m.
2. Skok do wody na nogi lub na głowę.

I stopień

1. Przepłynięcie dystansu 25 m.
2. Skok do wody na nogi i na głowę.

Kategoria wieku 13 — 14 lat

II stopień

1. Przepłynięcie dystansu 25 m.
2. Skok do wody na nogi i na głowę.

I stopień

1. Przepłynięcie dystansu 50 m.
2. Skok do wody na nogi i na głowę z wys. 1 m.

Kategoria wieku 15 — 16 lat

II stopień

1. Przepłynięcie dystansu 50 m.
2. Skok do wody na nogi i na głowę z wys. 1 m.

I stopień

1. Przepłynięcie dystansu 100 m.
2. Skok do wody na nogi i na głowę z wys. 1 m.

Kategoria wieku 17 — 18 lat

II stopień

1. Przepłynięcie dystansu 100 m.
2. Nurkowanie pod wodą przez 10 sek.

I stopień

1. Przepłynięcie dystansu 150 m.
2. Umiejętność ratowania tonącego.

Ćwiczenia gimnastyczne dziewcząt

Kategoria wieku 12 lat

II stopień

1) Postawa zasadnicza, z przysiadu podpartego, przewrót w przód do przysiadu podpartego, powrót do postawy zasadniczej.

2) Równoważnia, wejście dowolne na początku równoważni — przejście przodem z ciężarem 1—2 kg.

3) Skrzynia lub kozioł wszerz o wysokości 90—100 cm. — rozbieg z odległości 12—15 kroków, wyskok klęczny i zeskok w przód, lub z rozbiegu i odbicia jednonóż o przeszkodę na wys. 40 cm., wyskok w górę i doskok na miękkie podłoże na obie nogi.

4) Drążek wysokość piersi—z rozbiegu 4—5 kroków, wyskok do podporu, odmyk o nogach podkurczonych do przysiadu zwieszonego, powrót do postawy zasadniczej.

I stopień

1) Postawa zasadnicza — z przysiadu przewrót w przód i w tył, powrót do postawy zasadniczej.
2) Równoważnia, wys. 75 cm — wejście dowolne na początku równoważni i chód do środka, przejście pod przeszkodą umieszczoną nad równoważnią na wys. 50 cm bez dotknięcia przeszkody, chód do końca i zeskok w bok.
3) Kozioł lub skrzynia wszerz, wys. 100 cm. — z rozbiegu z odległości 12—15 kroków, wyskok kuczny i zeskok z odbiciem obunóż i wyprostem w locie.
4) Drążek, wys. piersi — z miejsca wyskok do podporu, zaznaczenie podporu o ramionach prostych, odmyk o nogach prostych do przysiadu zwieszonego, powrót do postawy zasadniczej.

Kategoria wieku 13 — 14 lat

II stopień

1) Postawa zasadnicza, z przysiadu przewrót w przód do przysiadu podpartego i łącznie wyskok w górę z wymachem ramion w górę na zewnątrz.
2) Równoważnia, wys. 100 cm. — na początku równoważni wejście dowolne, chód do środka, półobrót, chód tyłem do końca i zeskok w bok z dochwytem za przyrząd.
3) Skrzynia wszerz wys. 100 cm. — z rozbiegu wyskok kuczny i łącznie zeskok z półobrotem do postawy lub — przeskok zawrotny z rozbiegu skośnego przez przeszkodę o wys. 80 cm. w lewo i w prawo.
4) Drążek, wysokość piersi — z miejsca wyskok do podporu i odmyk o nogach prostych do przysiadu zwieszonego, powrót do postawy zasadniczej.

I stopień

1) Postawa zasadnicza, z przysiadu przewrót w przód do przysiadu podpartego i w tył do skłonu podpartego w rozkroku — wyprost tułowia i podskokiem złączenie nóg.
2) Równoważnia, wys. 100 cm. — na początku równoważni wejście dowolne, chód krokiem polkowym do środka, 1/4 obrotu, chód bokiem do końca i z wymachem nogi w przód zeskok z 1/4 obrotu i z dochwytem jedną ręką za przyrząd.
3) Skrzynia, wys. 100 cm. — z rozbiegu skośnego odbiciem jednonóż, przeskok odwrotny (szermierczy) w lewo i w prawo, lub — przeskok zawrotny w lewo i w prawo przez przeszkodę o wys. 90 cm. z rozbiegu na wprost.
4) Drążek, wys. piersi — podchwytem zamachem jednonóż, wymyk do podporu o ramionach prostych, odmyk do przysiadu zwieszonego, powrót do postawy zasadniczej.

Kategoria wieku 15 — 16 lat

II stopień

1) Postawa zasadnicza, z przysiadu podpartego przewrót w tył do skłonu podpartego w rozkrok podskokiem przysiad podparty, w tempie przewrót w przód do przysiadu podpartego i wyskok w górę z półobrotem do postawy.
2) Równoważnia, wys. 110 cm. — na początku równoważni wejście dowolne, chód przodem do środka z półprzysiadem i przenoszeniem nogi dołem, w środku 1/4 obrotu, chód bokiem do końca i zeskok w przód odbiciem obunóż z 1/2 obrotem i dochwytem oburącz za przyrząd.
3) Kozioł wszerz, wys. 100 cm., — z rozbiegu przeskok rozkroczny lub skrzynia wzdłuż — wyskok kuczny w tempie z dochwytem na końcu skrzyni, zeskok rozkroczny lub — dowolny przeskok przez przeszkodę o wys. 100 cm. z zastosowaniem dochwytu z dopuszczalnym wsparciem nóg o przeszkodę.
4) Drążek, wys. głowy — stojąc poprzek przyrządu uchwyt zewnętrzny i zwis na podudziu oraz wyprost różnoimienny ramienia i nogi równoległe do przyrządu, zwis na podudziu i jednej ręce. Zmiana układu kończyn na przyrządzie oraz zeskok do półprzysiadu zwieszonego, powrót do postawy zasadniczej.

I stopień

1) Postawa zasadnicza. z uniku skłon podparty z odbiciem naprzemianóż, stanie na rękach z oparciem nóg o drabinki lub o ścianę — powrót do przysiadu podpartego i do postawy zasadniczej.
2) Równoważnia, wys. 110 cm. — na początku równoważni wejście dowolne, chód przodem do środka, unik z ramionami w bok, waga przodem, wyprost tułowia z wykrokiem, półobrót, chód tyłem do końca i zeskok w bok z wymachem nogi w bok z 1/4 obrotu i dochwytem za przyrząd.
3) Skrzynia lub kozioł wszerz, wys. 100 cm. — z rozbiegu przeskok kuczny lub — dowolny przeskok przez przeszkodę o wys. 100 cm. z zastosowaniem dochwytu i bez dotknięcia przeszkody nogami.
4) Drążek, wys. barków — stojąc tyłem do przyrządu — skłonem w przód, dochwytem za przyrząd, postawa zwieszona tyłem, dowolnym odbiciem nogami, zwis przerzutny tyłem, powrót o nogach złączonych do postawy zwieszonej tyłem, z krokiem w przód, wyprost do postawy zasadniczej.

Kategoria wieku 17 — 18 lat

II stopień

1) Postawa zasadnicza, z uniku skłon podparty odbiciem naprzemianóż, stanie na rękach z oparciem nóg o drabinki lub o ścianę, powrót do przysiadu podpartego i do postawy zasadniczej.

2) Równoważnia, wys. 120 cm. — na początku równoważni wejście dowolne, chód przodem krokiem polkowym z podrzucaniem piłeczki powyżej wysokości głowy, na końcu 1/4 obrotu, odbiciem obunóż, zeskok z wymachem ramion w górę na zewnątrz.

3) Kozioł wszerz, wys. 110 cm. lub skrzynia wszerz wys. 120 cm. — z rozbiegu przeskok rozkroczny lub — dowolny przeskok przez przeszkodę o wys. 100 cm. z zastosowaniem dochwytu i bez dotknięcia przeszkody nogami.

4) Drążek, wys. barków — przysiad zwieszony, odbiciem obunóż, rzutem nóg w przód, zwis postawny przodem, powrót do przysiadu zwieszonego i łącznie wyskok do podporu przodem o ramionach prostych, odmyk do przysiadu zwieszonego, powrót do postawy zasadniczej.

I stopień

1) Postawa zasadnicza, wznos nogi i ramion w bok, przerzut bokiem w dowolną stronę.

2) Równoważnia, wys. 120 cm. — na początku równoważni wejście dowolne, ramiona w bok, chód z wymachem prawej nogi w przód i dotknięciem lewą ręką stopy prawej nogi, to samo przeciwnie, na środku waga przodem z ramionami w górę na zewnątrz, wyprost tułowia, chód do końca, 1/4 obrotu, zeskok w przód w locie, rozkrok z wymachem ramion w górę na zewnątrz.

3) Skrzynia lub kozioł wszerz wys. 110 cm.—z rozbiegu przeskok kuczny lub — dowolny przeskok przez przeszkodę o wys. 110 cm. z zastosowaniem dochwytu i bez dotknięcia przyrządu nogami.

4) Drążek, wys. piersi — zamachem nogi, wymyk przodem do podporu o ramionach prostych — przemach okroczny na zewnątrz do podporu okrocznego — przemach okroczny w tył tą samą nogą z 1/4 obrotu do zeskoku.

Ćwiczenia gimnastyczne chłopców

Kategoria wieku 12 lat

II stopień

1) Postawa zasadnicza, z przysiadu podpartego, przewrót w przód do przysiadu podpartego, powrót do postawy zasadniczej.

2) Równoważnia, wys. 75 cm.—na początku równoważni, wejście dowolne — przejście przodem z piłką lub z innym przedmiotem o wadze 1 — 2 kg.

3) Skrzynia lub kozioł wszerz, wysokość 90—100 cm. — rozbieg z odległości 12 — 15 kroków, wyskok klęczny i zeskok w przód lub — przeskok z rozbiegu i odbicia jednonóż przez przeszkodę o wys. 40 cm.

4) Drążek, wys. piersi — z rozbiegu 4—5 kroków wyskok do podporu i odmyk o nogach podkurczonych.

I stopień

1) Postawa zasadnicza, z przysiadu przewrót w przód i w tył do przysiadu podpartego.

2) Równoważnia, wys. 75 cm. — na początku równoważni wejście dowolne — chód do środka, przejście pod przeszkodą umieszczoną nad równoważnią na wysokości 50 cm., bez dotknięcia przeszkody, chód do końca, zeskok w bok.

3) Skrzynia lub kozioł wszerz, wys. 100 cm. — z rozbiegu wyskok kuczny i łącznie zeskok z odbiciem z wyprostem w locie i z wymachem ramion w górę zewnątrz, lub — przeskok zawrotny przez przeszkodę o wys. 75 cm.

4) Drążek, wys. piersi — z miejsca wyskok do podporu i odmyk o nogach prostych do przysiadu zwieszonego, powrót do postawy zasadniczej.

Kategoria wieku 13 — 14 lat

II stopień

1) Postawa zasadnicza, z przysiadu dwa przewroty w przód i wyskok w górę z wymachem ramion w górę na zewnątrz.

2) Równoważnia, wys. 100 cm. — na początku wejście dowolne, chód do środka z ramionami w bok, półobrót, chód tyłem do końca, zeskok w bok z dochwytem za przyrząd.

3) Drążek, wys. 120 cm. — z postawy wyskok do podporu i odmyk o nogach prostych do przysiadu zwieszonego, powrót do postawy zasadniczej.

4) Kozioł wszerz, wys. 110 cm. — z rozbiegu przeskok rozkroczny lub—skrzynia wzdłuż, wys. 100 cm., wyskok kuczny, zeskok rozkroczny, lub — przeskok zawrotny z odbicia obunóż przez przeszkodę o wys. 110 cm.

I stopień

1) Postawa zasadnicza, z naskoku przewrót w przód do przysiadu i przewrót w tył do skłonu podpartego w rozkroku o nogach prostych— wyprost tułowia, podskokiem złączenie nóg.

2) Równoważnia, wys. 100 cm. — na początku wejście dowolne, chód do środka, 3/4 obrotu na palcach lewej lub prawej nogi — chód bokiem do końca i zeskok w tył z dochwytem za przyrząd.

3) Drążek, wysokość głowy — zamachem i odbiciem jednonóż, wymyk przodem do podporu przodem o ramionach prostych, odmyk o nogach prostych do przysiadu zwieszonego, postawa zasadnicza.

4) Skrzynia lub kozioł wszerz, wysokość 120 cm — przeskok kuczny, lub — przeskok odwrot-

ny (szermierczy) przez przeszkodę o wys. 100 cm. z rozbiegu skośnego i odbicia jednonóż.

Kategoria wieku 15 — 16 lat

II stopień

1) Postawa zasadnicza, z rozbiegu przeskok lotny (tygrysi) ponad ławeczką i przewrót w przód, postawa zasadnicza.
2) Równoważnia, wys. 120 cm., wejście dowolne, chód do środka, unik lewą, ramiona w bok — wykrok i unik prawą, ramiona w bok — chód do końca — zeskok dowolny.
3) Drążek, wys. głowy — z przysiadu zwieszonego, przemach nogi na zewnątrz do zwisu leżąc na podudziu, pośrednim zamachem wspieranie na podudziu do podporu okrocznego, przemach okroczny w tył do podporu i odmyk.
4) Skrzynia, kozioł, wszerz, wys. 100 cm.—z rozbiegu, przeskok kuczny.

I stopień

1) Postawa zasadnicza — z uniku skłon podparty, odbiciem naprzemiannóż stanie na rękach z oparciem o drabinki lub ścianę — powrót do przysiadu podpartego i do postawy zasadniczej.
2) Równoważnia, wys. 120 cm. — na początku wejście dowolne, chód do środka, przejście nad poprzeczką ustawioną na wysokości 50 cm, 1/4 obrotu, chód bokiem do końca i zeskok w tył z dochwytem za przyrząd.
3) Drążek, wysokość barków — nachwytem wymyk do podporu przodem o ramionach prostych — zeskok w tył do pół przysiadu zwieszonego, łącznie wyskok do podporu przodem i odmyk o nogach prostych do przysiadu zwieszonego, postawa zasadnicza.
4) Skrzynia, kozioł, wys. 110 cm.—z rozbiegu przeskok odwrotny w przód.

Kategoria wieku 17 — 18 lat

II stopień

1) Postawa zasadnicza, chód 3—6 kroków i z wykroku skłonem w przód i odbiciem naprzemiannóż, stanie na rękach z oparciem nóg o drabinki lub ścianę — powrót do przysiadu podpartego i do postawy zasadniczej.
2) Równoważnia, wys. 120 cm. — na początku wejście dowolne, chód do środka z ciężarem 3—5 kg., przekroczenie przeszkody (linka lub poprzeczka) na wys. 50 cm., dojście do końca równoważni i zeskok dowolny.
3) Drążek, wys. dosiężna — dochwyt, zamachem jednonóż wymyk przodem do podporu przodem o ramionach prostych, odmyk do postawy zasadniczej.
4) Skrzynia wzdłuż, wysokość 120 cm. — z rozbiegu przeskok rozkroczny, lub — przeskok odboczny przez przeszkodę o wys. 110 cm. z rozbiegu i odbicia obunóż.

I stopień

1) Postawa zasadnicza, wynos nogi w bok, ramiona w bok, przerzut bokiem w jedną i w drugą stronę.
2) Równoważnia, wys. 120 cm. — na początku wejście dowolne, chód do środka, unik lewą, waga przodem, wykrok i unik prawą, waga przodem z ramionami w bok, chód do końca, zeskok ze skórczem nóg, lub—lina wys. 4 m.— wspinanie z pomocą nóg i zejście.
3) Drążek, wys. dosiężna — dochwyt, zamachem nogi, wymyk przodem, przemach okroczny lewą lub prawą w przód, spad w tył do zwisu na podudziu, wspieranie na podudziu do podporu okrocznego, przemach okroczny lewą lub prawą w przód, zeskok z 1/4 obrotu.
4) Skrzynia wzdłuż, wys. 110 cm. — z rozbiegu przeskok kuczny, lub — przeskok odboczny przez przeszkodę o wys. 120 cm.

Uwagi:

1) Ćwiczenia równoważne można również przeprowadzać na przyrządach zastępczych jak: tram, kładka, listwa ławeczki gimnastycznej itp.
Rozmiary przyrządu winny wynosić: szerokość 10—15 cm. długość 4—5 mtr. Wysokość podana jest przy każdym ćwiczeniu.
2) Drążek gimnastyczny można zastąpić przyrządem zastępczym jak: tram, bariera, belka itp.
3) Jako przeszkodę w skokach można stosować: skrzynię, ławeczkę, drążek, tram, żerdź itp.
4) W ćwiczeniach gdzie zachodzi wykonanie w lewą lub w prawą stronę, należy uczyć w obie strony: np. obroty — przewroty i przerzuty, bokiem — przemachy — przeskoki odwrotne lub zawrotne.

Redakcja i Administracja Biuletynu Urzędowego GKKF — Warszawa, ul. Rozbrat 26. Telefon 8-74-91

Zamówienia na prenumeratę należy kierować do Redakcji Biuletynu Urzędowego — Warszawa, ul. Rozbrat nr 26. Prenumerata roczna 12 zł. Należność za prenumeratę należy wpłacać na konto Redakcji Biuletynu Urzędowego Głównego Komitetu Kultury Fizycznej w NBP—Warszawa—V Oddz. Miejski 1529-91-515.
Reklamacje z powodu niedoręczenia poszczególnych numerów wnosić należy do redakcji w terminie 10-cio dniowym po otrzymaniu następnego numeru.

Odbiorca: Opłatę uiszczono gotówką

Cena zeszytu 1 zł

Sp. „Gryf“, zam. 1111/4 — 3000. A-29